Vie activitate baschetbalistică pentru elevi și juniori

● Finalele pe Capitală ale campionatelor școlare se vor desfășura duminică după-amiază în sala Floreasca (de la ora 16). La fete se vor întîlni echipele Liceului nr. 36 și Liceului „Mihail Sadoveanu", iar la băieți cele ale Liceului „Nicolae Bălcescu" și Liceului „I. L. Caragiale". În pauza dintre aceste două partide, va avea loc o demonstrație de mini-baschet, între formațiile Școlii sportive nr. 1 și Școlii sportive nr. 2.

● Datorită preocupării comisiei de baschet a regiunii Crișana (președinte L. Csillag), campionatul juniorilor din Oradea a început în condiții excelente. Iată primele rezultate: fete: Școala sportivă — Voința 65—16, Liceul nr. 4 — Crișul 69—41, Liceul nr. 4 (echipa a III-a) — Voința II 64—11; băieți: Liceul nr. 4 — Voința 57—22, Dinamo — Școala sportivă II 76—18. Regretabil este faptul că tocmai secțiile clubului Crișul și asociației Voința, care au echipe în categoria A și, respectiv, categoria B, nu au junioare de valoare care să asigure împrospătarea primelor formații. (ILIE GHIȘA-coresp. principal).

● Campionatul de baschet al liceelor din regiunea Banat s-a desfășurat la Timișoara cu participarea a șapte echipe de băieți și cinci de fete. In meciurile finale au fost înregistrate următoarele rezultate: Liceul nr. 10 Timișoara—Liceul nr. 3 Arad 58—55 (la băieți), Liceul nr. 3 Arad — Liceul nr. 1 Timișoara 71—44 (la fete). (C. CREȚU-coresp.).

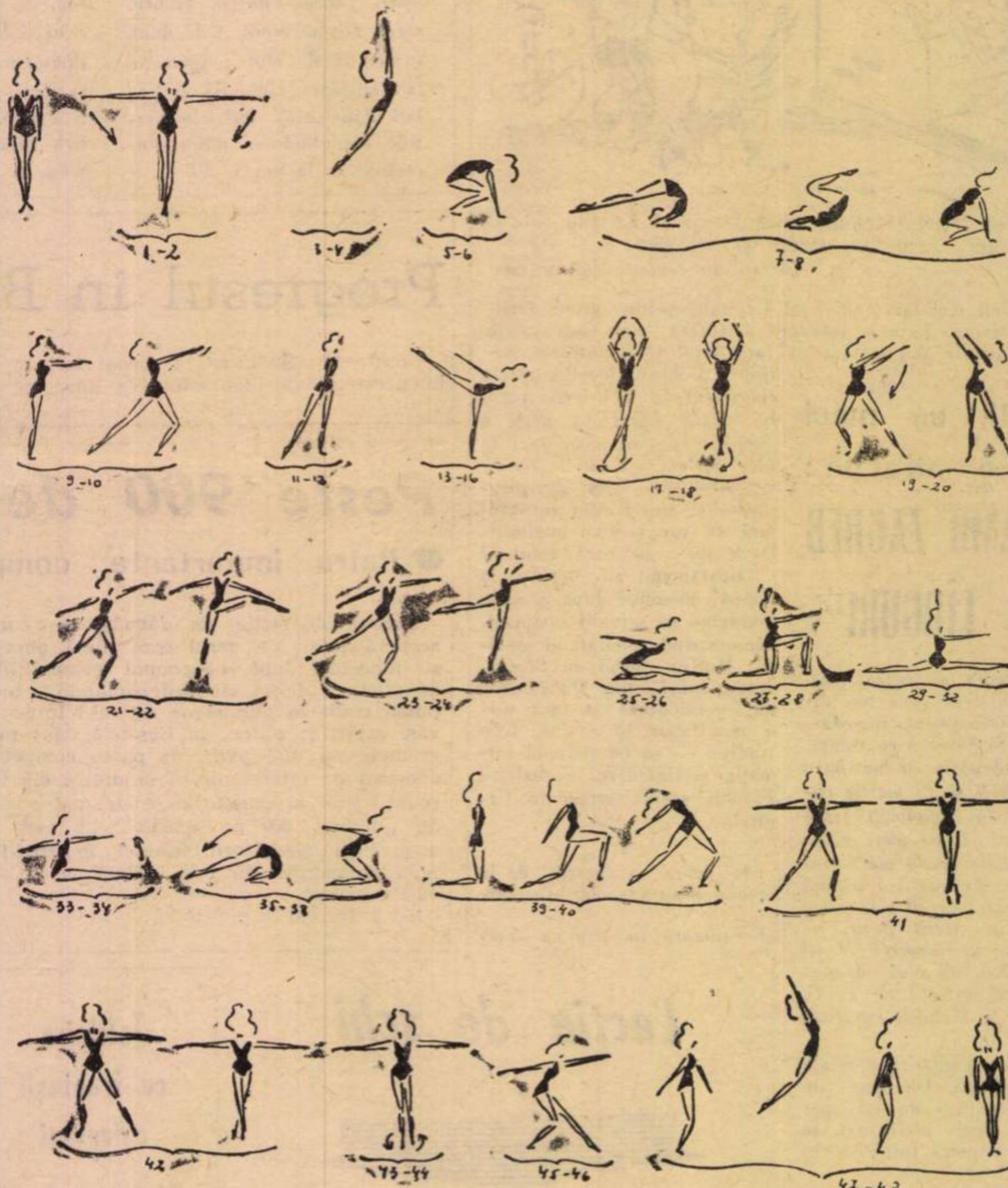
● Elevii din regiunea Maramureș și-au disputat întîietatea în orașul Baia Mare. Atît la băieți cît și la fete, clasamentele au stabilit aceeași ierarhie, adică: 1. Liceul „Mihail Eminescu" Satu Mare, 2. Liceul din Carei, 3. Liceul nr. 1 Baia Mare. (V. SASARANU — coresp.).

● Sălile de sport Agricola și Școala sportivă din Sibiu au găzduit timp de două zile etapa regională a campionatului republican de juniori la care au luat parte echipe din Brașov, Mediaș, Sf. Gheorghe și Sibiu. Titlul de campioană a regiunii Brașov a revenit selecționatei orașului Sibiu care a cîștigat toate întîlnirile. Clasament final: 1. Sibiu, 2. Mediaș, 3. Brașov, 4. Sf. Gheorghe. (I. BOȚOCAN-coresp.).

● La Craiova sînt în plină desfășurare întrecerile campionatului orășenesc de juniori. Iată rezultatele de pînă acum: Școala sportivă II — Școala sportivă I 35—89, Școala sportivă I — Liceul nr. 3 91—43, Liceul cu program de educație fizică — Școala sportivă II 62—44, Liceul cu program de educație fizică — Liceul nr. 3 43—18. (V. POPOVICI-coresp.).

Exercițiul de ansamblu pentru campionatele republicane de gimnastică ale școlilor generale

In numărul de ieri al ziarului am prezentat exercițiul de ansamblu impus pentru băieți la campionatele republicane ale școlilor generale. In continuare, redăm chinograma și descrierea exercițiului pentru fete, precum și unele indicații metodice și sugestii în legătură cu realizarea unor formații, deoarece, conform regulamentului, alegerea formațiilor rămîne la latitudinea profesorilor. Exercițiul se execută în ritm de vals.



1—2. Ducerea brațelor lateral, cu ridicarea pe vîrfuri.

3—4. Săritură dreaptă cu rotarea brațelor prin jos înăuntru sus.

5—6. Ghemuire cu așezarea brațelor pe sol.

7—8. Rostogolire înainte în ghemuit.

9—10. Pas cu piciorul drept înainte în fandare înainte, ducînd brațele de jos înainte sau oblic, cu palmele în jos.

11—12. Trecerea greutății pe piciorul drept întins, stîngul înapoi întins sprijinit pe vîrf, brațele jos.

13—16. Cumpănă înainte pe piciorul drept, brațele prin jos înapoi, paralele cu piciorul stîng.

17—18. Îndreptarea trunchiului și, așezînd piciorul stîng peste dreptul, întoarcere prin învăluire 360° la dreapta, ducînd brațele sus coroană.

19—20. Pas pe piciorul drept lateral-drept cu ușoară îndoire, apoi, întinderea lui, stîngul lateral pe vîrf, brațele de sus prin stînga jos lateral spre dreapta oblic sus, trunchiul ușor îndoit la stînga, privirea la brațe.

21—22. Doi pași alergați cu stîngul și dreptul, săritură într-un picior pe stîngul (piciorul drept înainte îndoit, brațele: stîngul înainte, dreptul lateral).

23—24. Doi pași alergați cu dreptul și stîngul, săritură deschisă pe piciorul drept (piciorul stîng înapoi întins, trunchiul ușor extins, brațele: dreptul înainte, stîngul lateral).

25—26. Așezare pe genunchiul stîng și pe călcîi, piciorul drept înainte întins, trunchiul aplecat, brațele prin înainte înapoi.

27—28. Ridicare pe genunchi, cu îndreptarea trunchiului și ducerea brațelor înainte.

29—32. Sfoară înainte pe piciorul drept, trunchiul ușor extins, brațul stîng înainte, dreptul sus, privirea la stînga.

33—34. Trecerea piciorului stîng înainte în șezînd, brațele lateral.

35—38. Rostogolire înapoi pe genunchi, trunchiul aplecat, brațele înapoi, privirea înainte.

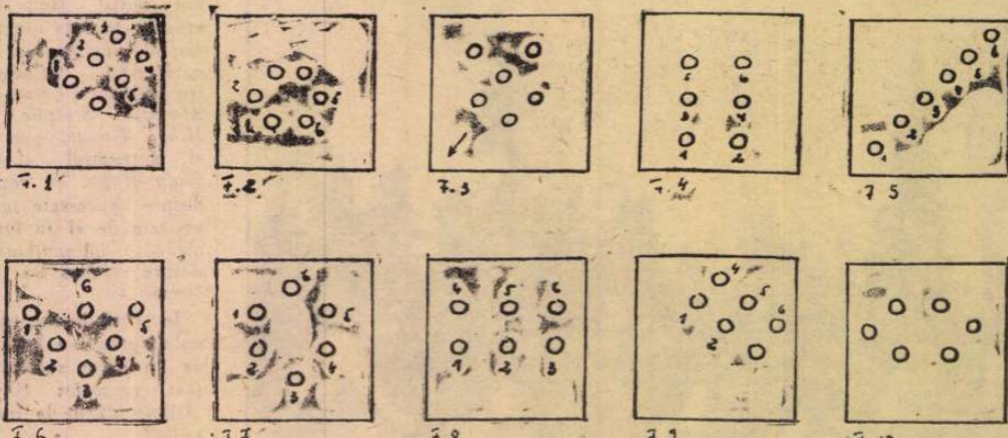
39—40. Pas înainte pe piciorul drept în fandat înainte, trunchiul ușor extins, brațele prin înainte lateral.

41—42. Pas de vals lateral la stînga și la dreapta, brațele lateral.

43—44. Întoarcere prin pășire la stînga 360°, brațele lateral.

45—46. Pas înapoi pe piciorul drept în fandare înapoi, piciorul stîng înainte întins, trunchiul ușor aplecat înainte, brațele lateral.

47—48. Pas pe piciorul stîng înainte cu apropierea piciorului drept și săritură dreaptă cu rotarea brațelor prin jos înăuntru sus, în stînd.



Exercițiul se poate executa într-o singură formație sau, pentru evitarea monotoniei, se poate schimba formația în timpul exercițiului, dar cu grija ca această schimbare să se facă respectîndu-se împărțirea pe timpi și fără afectarea structurii mișcărilor.

De exemplu, se pot realiza schimbări de formație în timpul săriturilor (timpii 21—22) sau în timpul executării pasului de vals și a întoarcerii prin pășire (timpii 43—46). De asemenea, se pot realiza variante în aceeași formație prin schimbarea direcției în care se așează executantele. De exemplu: în formație de cerc, cu fața spre interior sau exterior, sau toate executantele cu fața spre direcția principală, sau spre un colț al spațiului de lucru. Deoarece ritmul exercițiului este lent, iar pentru unele poziții statice sau mișcări simple sînt prevăzuți cîte doi sau chiar patru timpi, se admit eventuale schimbări de formații prin adăugarea unor întoarceri sau 1—2 pași mici, dar fără a schimba sau a ușura exercițiul.

In continuare, dăm cîteva exemple de formații de lucru și treceri de la o formație la alta, încadrate în timpii dați, ca bază de orientare în căutarea unor soluții cît mai bogate și variate.

Din formația 1, în timpul săriturilor sau prin deplasare laterală cu 1—2 pași mici se realizează formația 2 (cerc).

In formația 3 se poate executa întreg exercițiul, formația fiind plasată la începutul exercițiului spre un colț al spațiului de lucru, iar săriturile se vor executa pe diagonală în direcția colțului opus.

Din formația 4 se poate trece în formația 5, în timpul piruetei prin învăluire, adăugînd 1—2—3 pași mici.

Din formația 6, prin deplasarea executantelor nr. 1 și 5 cu un pas lateral și a nr. 6 cu un pas înapoi (executat fie la ridicarea din rostogolire înainte, fie înainte de cumpănă, fie după rostogolire înapoi), se realizează formația 7.

Din formația 8, în timpul pasului de vals, cu o mică deplasare înainte și înapoi, se realizează formația 9.

Formația 10 se păstrează pe întreg parcursul exercițiului, deplasarea în timpul săriturilor efectuîndu-se spre direcția principală.

prof. ILEANA JIPA

Din scrisorile cititorilor

SESIZĂRI — RĂSPUNSURI

B. Nemeș, din satul Pasărea, raionul Lehliu, ne-a trimis o scrisoare în care arăta supărarea lui și a altor tineri din sat care n-au un teren de sport. Interesîndu-ne la organul raional UCFS aflăm că anul trecut Sfatul popular al comunei Brănești a repartizat în acest scop un teren care ar fi putut fi transformat cu ușurință într-un teren de sport. Dar tinerii din Pasărea voiau, probabil, totul de-a gata și n-au mișcat un deget pentru amenajarea terenului. Poate în primăvară. Dar dați-i zor, băieți, pînă nu se răzgîndesc tovarășii de la sfat și să vă ia terenul înapoi...

●

„Mi-a plăcut boxul de cînd eram copil — **ne scrie T. Victor din Piatra Neamț** — și l-am practicat cu mai mult sau mai puțin succes. Dar în orașul nostru, deși sînt mulți amatori ai sportului cu mănuși, nu există aproape nici o activitate. In urmă cu șapte ani a luat ființă secția de box a clubului Ceahlăul, care a reunit pe toți boxerii de la asociațiile Reconstrucția și Voința. Speram atunci că vom avea o secție puternică, cu materiale, cu antrenor și tot ce trebuie acestei ramuri sportive. Bucuria boxerilor a fost însă de scurtă durată. In cîțiva ani sportul cu mănuși din Piatra Neamț a intrat în anonimat. La Ceahlăul, toată lumea se ocupă de fotbal (și numai de echipa de seniori căci juniorii, săracii, au și ei soarta boxerilor) și astfel de secția de box, de problemele boxerilor nu s-a ocupat nimeni. Păcat, sînt mulți tineri la Piatra Neamț care ar dori să practice acest sport. Ar trebui să luăm exemplu de la vecinii noștri, de la cei din Orașul Gh. Gheorghiu-Dej, unde în cîțiva ani s-au format pugiliști cu o bună reputație".

●

Tovarășul Neagoe Dumitru, din Lupeni, ne scrie în numele unor iubitori ai handbalului din localitate. **„Sintem foarte supărați deoarece echipa Straja Lupeni a cîștigat competiția de handbal «Cupa Sportul popular» la juniori și cu toate acestea o altă formație s-a calificat pentru etapa următoare a competiției. Ni s-a făcut o nedreptate și vă rugăm să anchetați cazul"**, se încheie scrisoarea plină de amărăciune a suporterilor handbalului din orășelul miner.

Dragi iubitori ai handbalului din Lupeni. Din păcate nu vă putem da o veste bună. Ați cîștigat pe teren — chiar și în fața echipei Școlii sportive din Petroșeni care s-a calificat pentru turul următor al competiției — dar ați pierdut la „masa verde". Comisia orășenească de handbal din Petroșeni a dat drept de calificare echipei Școlii sportive și nu formației Straja Lupeni, care n-a respectat unele clauze ale regulamentului: jucătorii n-au avut viza medicală (obligatorie în orice competiție oficială) și au avut în rîndurile lor un sportiv dintr-o altă asociație.